



AKTIVITETAR I SOLUND KOMMUNE

Solund Frivilligsentral har i samarbeid med ergoterapeut, fysioterapeut og psykisk helse laga ei oversikt over aktivitetstilbod til vaksne og seniorar i Solund kommune.

Målet er at fleire innbyggjarar kan nytte seg av desse tilboda.



Veiledning til å fylle ut skjema for tilrettelagt transport (TT-kort/drosjekort) på internett

Søk på: Solund kommune

- * helse og omsorg
- * andre tilbud og tenester
- * tilrettelagt transport

Fylkeskommunen sine heimesider:

- * trykk på blå link

Søknad på fastsett søknadsskjema

Ved spørsmål om utfylling av skjema, ta kontakt med servicekontoret i Solund kommune, tlf. 57 78 62 00.



Ved spørsmål, ta kontakt med Frivilligsentralen
tlf. 412 430 87

e-post: irene.vaulen@solund.kommune.no

Serviceskysst:

Hersvik/ Leknessund/ Eide/ Pollevik:

Onsdag partalsveke

Torsdag oddetalsveke

Avreise: Frå Hersvik kai, kl. 09.15, passasjerane vert henta ved bustad.

Retur: Frå Solund Næringsbygg, kl. 14.15.

Ytre Solund/ Dalesund/ Steinsund

Torsdagar:

Avreise: Ferje frå Haldorsens, kl. 10.35, passasjerane vert henta ved bustad.

Retur: Frå Solund Næringsbygg, kl. 15.10. Eigendel kr. 30.- NOK pr. tur
Plass må tingast ein dag i førekant både tur og retur.

Ytre Solund: Solund Taxi:

Tlf. **481 44 494**

Nord Solund: Firda billag:

Tlf. **913 72 559**

Bestilling av båt til Hersvik må skje dagen før, tlf: **958 49 972**

Gjenbruket: *Solund Næringsbygg*

Opningstider:

Tysdag, torsdag og fredag:

kl. 11.00 – 16.00

Laurdag:

kl. 11.00 – 15.00

Språkkafé:

* Tysdag: kl. 12.00 – 14.00

Strikke kafé:

* Onsdag: kl. 17.30 – 20.00

Lunsj:

* Torsdag: kl. 12.00 – 14.00



Ytre Solund

Strikke kafé, *Sanden*

* ca. kvar 2. veke kl. 17:30 -20:00

Kontakt Berit Kalgraff, tlf. 45432715

Trening

Rørdalsfjorden

* Måndag: kl. 19.00

Intervall 4x4 og styrketrening

Treningsrommet på Ytroy

* Onsdag: kl. 19.00

Styrketrening

Trening i hall/bygdehuset og basseng er med fysioterapeut og ergoterapeut

Hardbakke: *Solund idrettsbygg*

* Tysdag, kl.11.00 – 12.00
gåtur

* Onsdag, kl. 13.00 – 14.00
trening i basseng

* Torsdag, kl. 10.00 - 11.00
gåtur

* Fredag, kl. 11.00 – 12.00
gåtur

Eigen - og fallførebyggande

trening: *Solundheimen, treningsrommet*

* Måndag kl. 13.00 – 15.00

* Torsdag kl. 11.30 – 12.30

Hersvik: *Nord Solund bygdebus*

Trening

* Onsdag oddetalsveker og
torsdag partalsveker,
kl. 09.30 – 10.30



Diverse aktiviteter:

Dagsenter, *Solundheimen 1. etasje*

* Måndag og tysdag:

kl. 09.00 – 14.30

* Torsdag: kl. 10.00 – 15.00

Flittige hender: *Solundheimen 1. etasje* *Arbeidsstove*

* Onsdag: kl. 09.00 – 14.30

Eldretreff, *Solundheimen, 2. etasje*

Kvar 1. måndag i månaden:

kl. 11.00-13.00



Bibliotek, *Solund kommune:*

Opningstider:

* Tysdag kl. 11.00 – 13.00

* Onsdag kl. 11.00 – 13.00
kl. 17.00 – 19.00

* Torsdag kl. 11.00 – 13.00